

Chef Solus - ¡Mantén tus huesos y dientes felices con mucho calcio!

El Calcio es tan importante para los huesos crecientes y los dientes saludables. Para mantener tus huesos y dientes saludables, tú necesitas 2-3 raciones de leche o de alimentos ricos en calcio.

Los Exploradores comparten sus ideas para alimentos ricos en calcio para cada comida:

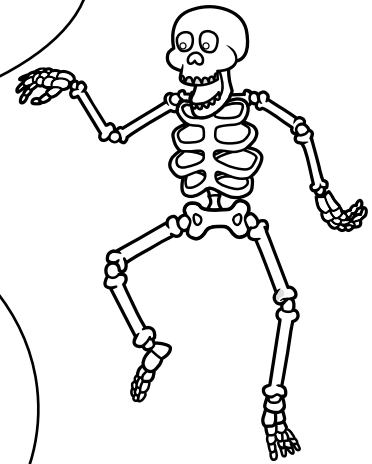
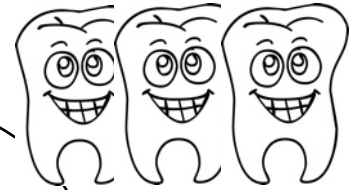
¡¡Colorea cada Explorador que te da una buena idea para más calcio!!

¡Colorea los alimentos que contienen mucho calcio!



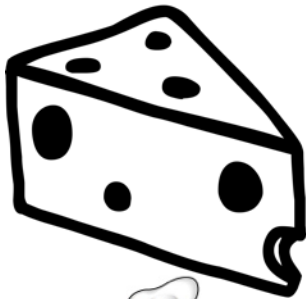
Para Desayuno:

- * Ponle leche baja en grasa o descremada a tu cereal del desayuno.
- * Come una taza de yogur bajo en grasa o sin grasa.
- * Toma un vaso de jugo de naranja con calcio agregado.



Para el Almuerzo:

- * Ponle queso bajo en grasa o sin grasa a tu sándwich.
- * Toma un vaso de leche baja en grasa o descremada en vez de soda.
- * Come pizza o macarrones con queso
- * Agrégale leche baja en grasa o descremada en vez de agua a la sopa de tomate.

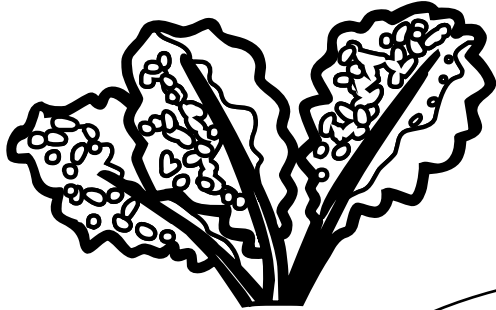


¡Visita www.ChefSolus.com para jugar nuestros juegos de aventura del Chef Solus mientras él explora los misterios de la Pirámide Alimenticia y más juegos divertidos en nuestra Sala de Juegos!

Chef Solus - ¡Mantén tus huesos y dientes felices con mucho calcio!

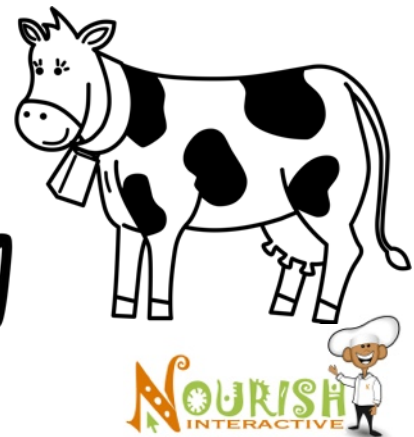
Para la Merienda:

- * Toma un batido de fruta, hielo, y leche baja en grasa o descremada
- * Prueba leche baja en grasa o descremada con sabores como de chocolate o fresa.
- * Toma un yogur bajo en grasa o descremado
- * Prueba el pudín hecho con leche baja en grasa o descremada.
- * Moja frutas y vegetales en yogur.
- * Come queso en tiras bajo en grasa o descremado.



Para la Cena:

- * Come una ensalada de vegetales verde oscuros con hojas.
- * Come brócoli o frijoles.
- * Ponle queso rallado bajo en grasa a las ensaladas, sopas o cocidos.



¡Visita www.ChefSolus.com para jugar nuestros juegos de aventura del Chef Solus mientras él explora los misterios de la Pirámide Alimenticia y más juegos divertidos en nuestra Sala de Juegos!